



La vie en *Part'*ÂGE

"BIEN DANS SON CORPS,
BIEN DANS SA TÊTE..."



Association



Un projet soutenu par

Un projet développé par



La vie en *Part'ÂGE*



“Un projet pour partager, et faire que notre territoire devienne un bassin de vie du prendre soin et du bien vieillir”

- une démarche inclusive et participative,
- en faveur de la qualité de vie et de l'accompagnement des seniors,
- en faveur de la qualité de vie et de l'accompagnement des aidants

POURQUOI ?

“Se maintenir en forme physique et cognitive”

“Rester autonome”

grâce à des parcours pluri-disciplinaires adaptés

- qui répondent à des besoins identifiés,
- qui s'appuient sur des thématiques telles que : le sommeil, le lien, le bien-être et l'équilibre,
- qui sont réguliers (ateliers hebdomadaires)

POUR QUI ? *Pour les plus fragiles !*

Des bénéficiaires :

- Les personnes de + de 60 ans
- Les aidants familiaux

Des professionnels :

- Les professionnels de l'aide et du soin
- En lien avec les CCAS, EHPAD, ADMR, Collectivités et élus



OU ? *Au plus près.*

Au plus proche des bénéficiaires : Les Abrets en Dauphiné, Pont de Beauvoisin, Val de Virieu
Dans des salles communales équipées pour les ateliers proposés

COMMENT ? *Grâce à des parcours de plusieurs ateliers thématiques.*

Des ateliers hebdomadaires

Un créneau horaire identique mais 2 ateliers spécifiques (l'un à destination des aidés, l'autre pour les aidants).

Des cycles de parcours trimestriels pour un projet annuel.

NOS OBJECTIFS : ANTICIPER, ACCOMPAGNER, INNOVER

ANTICIPER :

- Prévenir la perte d'autonomie
- Lutter contre l'isolement
- Maintenir les capacités physiques, cognitives, et émotionnelles

ACCOMPAGNER :

- Offrir des temps de répit aux aidants
- Proposer des espaces d'écoute, de soutien et de partage
- Favoriser l'entraide et la reconnaissance des aidants

INNOVER :

- Créer des parcours pluridisciplinaires intégrés
- Mutualiser les déplacements et les temps
- Co-construire avec les bénéficiaires et les professionnels



UNE APPROCHE MODULAIRE INNOVANTE :

+ 60 ANS

AIDANTS

AIDÉS

UNE EQUIPE PLURIDISCIPLIANIRE

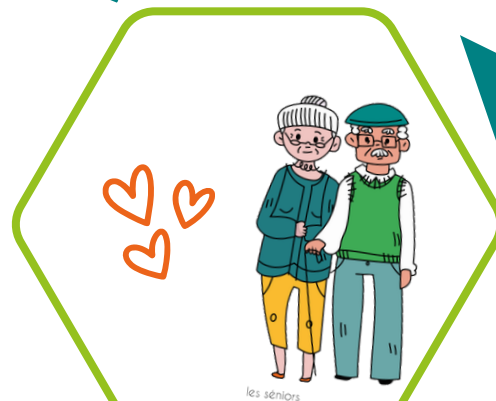
"Les praticiens travaillent ensemble, dans une logique de parcours intégrés qui proposent des ateliers complémentaires."

Feldenkrais,
Kinésiologie,
Yoga,
Do-In,
Sophrologie,
Biodanza,
Neurologie fonctionnelle,

UN MÊME CRÉNEAUX HORAIRE
2 ateliers spécifiques distincts

"L'objectif est de proposer un accompagnement et des ateliers de prévention en matière de santé physique et cognitive."

1 même créneau horaire
2 ateliers spécifiques
=
Mutualisation de la mobilité
Proximité du lieu de vie



DES THEMATHIQUES COMPLÉMENTAIRES POUR GARDER SON AUTONOMIE



SOMMEIL

- 1ère thématique -

- Comprendre ses besoins
- améliorer son repos
- prévenir la fatigue chronique

EQUILIBRE

- 2ème thématique -

- Renforcer la mobilité
- Prévenir les chutes
- Maintenir sa confiance dans les déplacements



CREER DU LIEN

- 3ème thématique -

- Développer l'attention à soi et aux autres
- Favoriser la communication et le lien social

BIEN-ÊTRE

- 4ème thématique -

- Apprendre à prendre soin de soi
- Embellir le lien Aidés et Aidants





MODALITES DE DÉVELOPPEMENT DU PROJET,

Notre objectif est que ce projet participe au développement d'un réseau d'acteurs territoriaux et de professionnels fédérés autour des sujets de la prévention et du "Bien Vieillir" en contexte rural.

GOUVERNANCE & SUIVI

- Une gouvernance participative

- un COPIL mensuel
- une volonté d'impliquer les bénéficiaires eux-mêmes dans le suivi du projet,
- un suivi régulier et une évaluation continue qui permet d'ajuster les expérimentations menées.

- Suivi du projet

- un chronogramme d'actions complémentaires : COPILs réguliers, ateliers spécifiques et actions de suivi et d'évaluations,
- Des outils spécifiques et adaptés pour analyser l'impact du projet.

- Un collectif de praticiens mobilisés autour des préoccupations des seniors et des aidants

- une initiative collective,
- une approche innovante thématique et multidisciplinaire innovante

PARTENARIATS

- Partenariats envisagé

- CCAS , ADMR , EHPAD
- Communes et inter-communalités
- Acteurs et professionnels du secteur médico-social.

AUGUSTINES
LYCEE VALDAINAN
ASSOCIATIONS
2 EHPAD ADMR
TILLEUILS 2
CCAS LE SECHelles
LYCEE PRAVAZ
COGITOERGOSUM
MAISON DE SANTE

CIEDÈTRE HOPITAUX
CLUB DES AÎNÉS
QUIETUDE
AGORACARES
CENTRE DESOIN
PHARMACIES
RESIDENCE BAYARD





OBJECTIFS & RÉSULTATS ATTENDUS

Le collectif impliqué dans ce projet souhaite contribuer concrètement à la prévention de la perte d'autonomie et au maintien d'une vie sociale faite de liens et d'entraide pour permettre le maintien à domicile.

• Pour les bénéficiaires / pour prendre soin de soi

- Entretenir sa forme physique et cognitive,
- Maintenir son niveau d'autonomie,
- Réduire l'isolement,
- Avoir une meilleure qualité de vie.

• Pour les aidants / pour un soutien qui contribue à garder la forme nécessaire à prendre soin des autres

- Prendre soin de soi pour maintenir son agilité à prendre soin des autres,
- Avoir du temps pour se ressourcer et préserver sa santé physique,
- Bénéficier de soutien psychologique et social
- Obtenir une reconnaissance du rôle d'aidant

• Pour le territoire / pour une attractivité territoriale renforcée

- Compléter les offres territoriales,
- Innover dans le champ des actions "sociales et solidaires",
- Permettre aux acteurs et professionnels de travailler en réseau et en complémentarité,



CONTEXTE TERRITORIAL

Un territoire rural et fragile :

- Bassin de vie morcelé entre Isère et Savoie , éloigné des services et des métropoles
- Mobilité difficile , isolement géographique et social
- Population vieillissante, particulièrement à l'Est des Vals du Dauphiné

Les seniors de notre bassin de vie :

- 26,2% de la population Iséroise a plus de 60 ans
- 20,9 % de la population Savoyarde a plus de 60 ans
- 26 % des + de 65 ans vivent seuls
- 46 % des + de 80 ans vivent seuls

Les aidants de notre territoire rural :

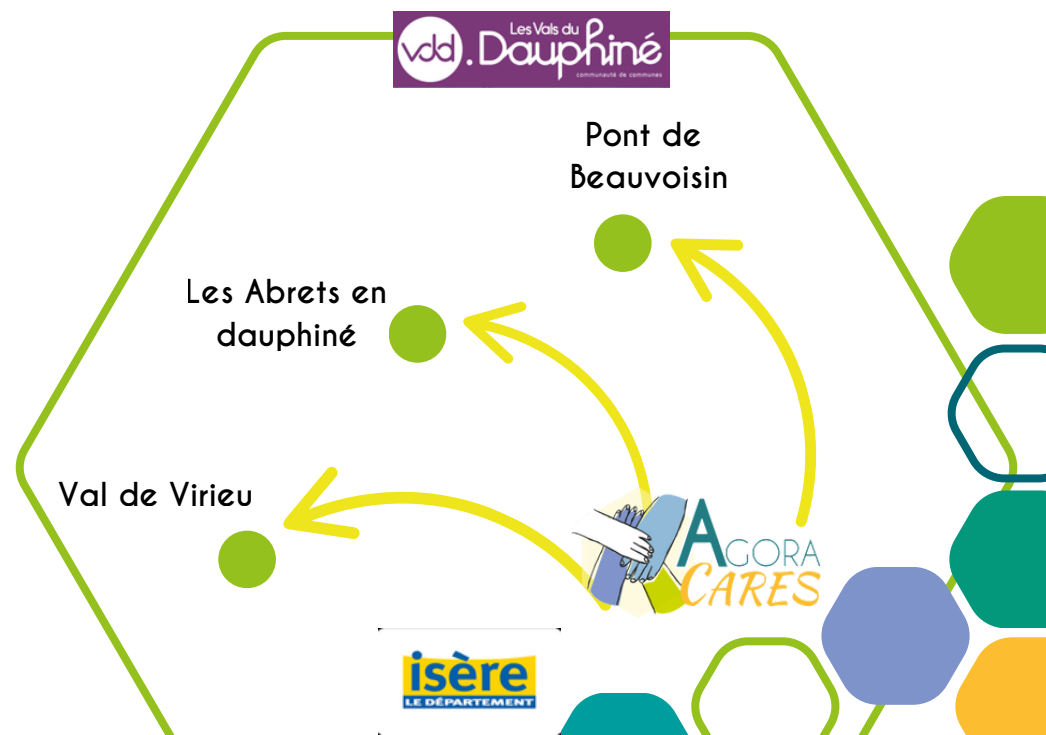
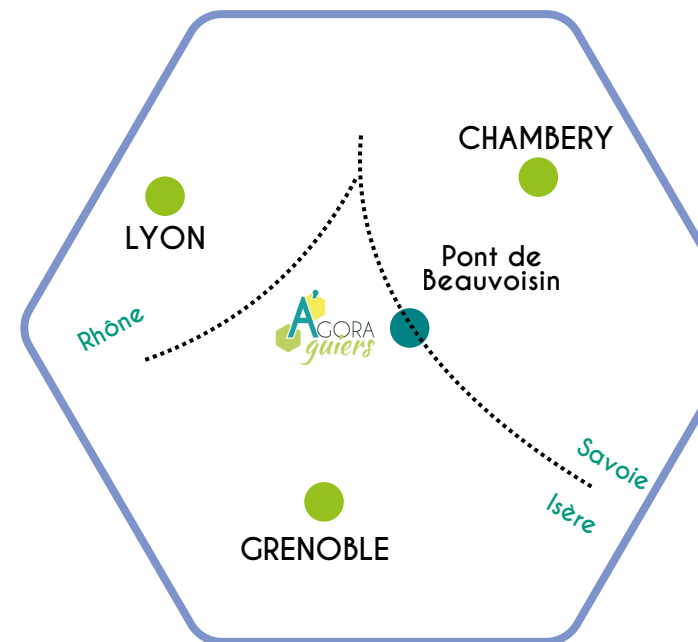
Les aidants sont souvent invisibles, épuisés, mal informés

Les professionnels de santé :

Ils souffrent souvent de non reconnaissance,

Il existe donc un besoin urgent de :

- prévenir la perte d'autonomie,
 - de consolider le lien social,
 - de proposer des solutions de répit et d'entraide,
- afin d'agir et de fédérer autour des questions de :Bien vieillir"



UNE ASSOCIATION QUI NAÎT AU SEIN D'UN TIERS-LIEU

*“Notre volonté est de pouvoir agir pour et avec ceux qui en ont le plus besoin,
pour fédérer les acteurs au profit de la solidarité”*

Un tiers-lieu qui est né en 2018, et au sein duquel, certains citoyens s'engagent autour d'une dimension sociale et solidaire.

En effet, face aux difficultés territoriales et aux changements sociétaux post covid, un groupe de socio-professionnels de la zone de la Baronnie (qui attire des citoyens de la Chartreuse, du territoire du Guiers et jusqu'au Dauphiné), décide de créer un pôle de ressources et de compétences pour accueillir, partager et construire ensemble.

Des actions développées dans une logique :

- **D'HYBRIDATION /**

Pour faire se croiser les publics, des dynamiques, des actions, des technologies...

- **D'EXPÉRIMENTATION /**

Pour essayer, se tromper, réorienter, pour inventer les solutions de demain...

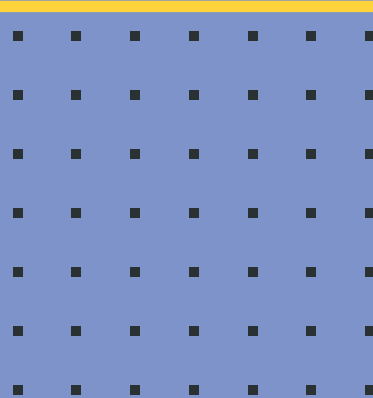
- **D'INNOVATION /**

Pour célébrer, modéliser, pérenniser et dupliquer les actions qui font sens...

- **D'ATTRACTION /**

Pour contribuer à l'attractivité d'un territoire rural dont nous sommes fiers parce qu'il valorise les initiatives et les talents locaux, qu'il soutient la création des liens.

Des actions développées au sein du tiers-lieu mais surtout de façon nomade, en itinérance pour être et agir au plus proche des bénéficiaires.



La vie en *Part'ÂGE*

"BIEN DANS SON CORPS,
BIEN DANS SA TÊTE...."

DES QUESTIONS ?

Mme Hélène PASQUIER / 07 44 93 19 64
prendre.soin.agoraguiers@gmail.com



Un projet soutenu par

Un projet développé par

